

# 9月 レッスンスケジュール

● 常温のレッスン ● 初心者の方にもオススメのレッスン ● ヨガに慣れてきた方にもオススメ ● WARM

HOT 温度36~37℃ 湿度60% WARM 温度34~35℃ 湿度50%

		9/1(日)	9/2(月)	9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)	9/7(土)	9/8(日)	9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)	9/14(土)	9/15(日)			
9:30	A	アロマリラックス	整う骨盤	アロマリラックス	定休日	ベーシック I	リンパヨガ	ゆるめるヨガ	定休日	アロマリラックス	お腹引き締めヨガ	定休日	ゆるめるヨガ	●優しいフローヨガ	美腸活ヨガ	ベーシック II			
		KAKO	HIDEMI	mariko		AZU	mariko	KIKI		HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI	KAKO			
	B	●ヨガティス(常温)	●ゆるめるヨガ(常温)	はじめてのアシュタンガヨガ			●歪みを整えるヨガ(常温)				●整う骨盤(常温)		●さらにゆるめるヨガ(常温)		●歪みを整えるヨガ(常温)			●整う骨盤(常温)	
		tomoko	YAYOI	LISA			ゆうき			YAYOI	LISA			ゆうき		tomoko			
11:00	B	●整う骨盤(常温)	●老けない身体をつくるヨガ(常温)	●さらにゆるめるヨガ(常温)							●リンパヨガ(常温)		はじめてのアシュタンガヨガ					●モーニングヨガ(常温)	
		tomoko	YAYOI	LISA						YAYOI	LISA					tomoko			
11:30	A	お腹引き締めヨガ	ゆるめるヨガ	ベーシック I		リンパヨガ	●優しいフローヨガ	アロマリラックス			ベーシック II		ゆるめるヨガ			アロマリラックス	ゆるめるヨガ	リンパヨガ	ゆるめるヨガ
		KAKO	HIDEMI	mariko		AZU	ゆうき	KIKI		HIDEMI	maho		AZU	ゆうき	KIKI	KAKO			
14:00	A	ベーシック II	♡体験レッスン	13:30~産後ヨガ				リンパヨガ					13:30~産後ヨガ		♡体験レッスン		整う骨盤	アロマリラックス	
		naoko	mariko	ゆうき				mariko			ゆうき		mariko	あや	naoko				
16:00	A	ゆるめるヨガ	リンパヨガ	歪みを整えるヨガ		アロマリラックス	ゆるめるヨガ	●優しいコア		リンパヨガ	アロマリラックス		リンパヨガ	アロマリラックス	整う骨盤	ベーシック II	背中ほぐしヨガ	ベーシック I	
		naoko	KIKI	ゆうき		mariko	Lisa	mariko		KIKI	ゆうき		mariko	Lisa	あや	naoko			
19:00	A		アロマリラックス	リンパヨガ		整う骨盤	ベーシック I			ゆるめるヨガ	血行促進ヨガ		ゆるめるヨガ	血行促進ヨガ	ベーシック II	アロマリラックス	♡よもぎ蒸し体験13:00~		
			KIKI	KIKI		あや	maho			KIKI	ともみ		KIKI	ともみ	あや	maho			
20:30	A			美腸活ヨガ	ゆるめるヨガ	アロマリラックス					ベーシック II	背中ほぐしヨガ	お腹引き締めヨガ						
				KIKI	あや	maho					ともみ	あや	maho						

## 【お知らせ】

- ・ 2024年3月よりネットからの当日予約は1時間前までの受付とさせていただきます。1時間を切ったからのご予約は店舗へお電話にてご予約お願いいたします。ご不便をおかけいたしますがご協力お願いいたします。

## 9月のアロマ ラベンダー

## 【スタジオ対策について】

- ・ レッスン中のスタジオ換気  
※スタジオの温度湿度の上がりが悪くなりますがご了承くださいませ。
- ・ レッスン中のマスク着用は任意
- ・ レッスン毎にマットのアルコール除菌
- ・ スタジオ内と施設の換気 & アルコール除菌の徹底

常温レッスン受講の皆様で寒い方は  
ブランケットを各自ご持参ください♡

		9/16(月)	9/17(火)	9/18(水)	9/19(木)	9/20(金)	9/21(土)	9/22(日)	9/23(月)	9/24(火)	9/25(水)	9/26(木)	9/27(金)	9/28(土)	9/29(日)	9/30(月)						
9:30	A	リンパヨガ HIDEMI	ゆるめるヨガ あや	定休日	ベーシックII AZU	アロマリラックス mariko	ベーシックI KIKI	お腹引き締め ヨガ KAKO	ゆるめるヨガ HIDEMI	アロマリラックス maho	定休日	リンパヨガ AZU	整う骨盤 mariko	美腸活ヨガ KIKI	ベーシックI KAKO	●月礼拝ヨガ HIDEMI						
	B	はじめてのアシュ タンガヨガ LISA	●さらにゆるめる ヨガ(常温) LISA		●歪みを整える ヨガ(常温) ゆうき	●整う骨盤 (常温) tomoko	●老けない身体 をつくるヨガ(常 温) YAYOI	●さらにゆるめる ヨガ(常温) LISA	●歪みを整える ヨガ(常温) ゆうき	●モーニング ヨガ(常温) tomoko		●アロマリラッ クス(常温)) YAYOI	はじめてのアシュ タンガヨガ LISA	●モーニング ヨガ(常温) tomoko	●リンパヨガヨガ (常温) YAYOI	●モーニング ヨガ(常温) tomoko	●ヨガティス (常温) tomoko	●整う骨盤 (常温) YAYOI				
11:00	B	●さらにゆるめる ヨガ(常温) LISA						●モーニング ヨガ(常温) tomoko	●アロマリラッ クス(常温)) YAYOI	はじめてのアシュ タンガヨガ LISA						●ヨガティス (常温) tomoko	●整う骨盤 (常温) YAYOI					
11:30	A	●月礼拝ヨガ HIDEMI	背中ほぐしヨガ あや		定休日	リンパヨガ AZU	●優しいフロー-ヨガ ゆうき	ゆるめるヨガ KIKI	アロマリラックス KAKO	整う骨盤 HIDEMI		ゆるめるヨガ maho	定休日	ベーシックI AZU	ゆるめるヨガ ゆうき	ベーシックII KIKI	ゆるめるヨガ KAKO	アロマリラックス HIDEMI				
	A	ゆるめるヨガ KIKI	13:30~ 産後ヨガ ゆうき			♡体験レッスン mariko	背中ほぐしヨガ あや	陰陽ヨガ Mie	美腸活ヨガ KIKI	13:30~ 産後ヨガ ゆうき		アシュタンガレベル 2 LISA		♡よもぎ蒸し体 験13:00~ 整う骨盤 あや	ヨガニドラ Mie							
14:00	A	ゆるめるヨガ KIKI	13:30~ 産後ヨガ ゆうき			♡体験レッスン mariko	背中ほぐしヨガ あや	陰陽ヨガ Mie	美腸活ヨガ KIKI	13:30~ 産後ヨガ ゆうき		アシュタンガレベル 2 LISA		♡よもぎ蒸し体 験13:00~ 整う骨盤 あや	ヨガニドラ Mie							
16:00	A	整う骨盤 KIKI	リンパヨガ ゆうき			定休日	ベーシックI mariko	ゆるめるヨガ Lisa	アロマリラックス あや	ヨガニドラ Mie		ベーシックII KIKI		歪みを整える ヨガ ゆうき	定休日	アロマリラックス mariko	リンパヨガ Lisa	背中ほぐしヨガ あや	上半身ケアヨガ Mie	ベーシックI KIKI		
	A		ベーシックI ともみ				背中ほぐしヨガ あや	お腹引き締め ヨガ maho				ベーシックII ともみ		ゆるめるヨガ あや		アロマリラックス maho					整う骨盤 KIKI	
19:00	B																					
20:30	A		血行促進ヨガ ともみ				定休日	アロマリラックス あや	ゆるめるヨガ maho							ゆるめるヨガ ともみ	定休日	整う骨盤 あや	ベーシックI maho			